

– تعزيز نقاط القوة التغلب على الصدمة



هل تعرف هذا؟

- راحة البال لا تأتي/ صعوبة التركيز
- صعوبة النوم
- الكوابيس تزعج الراحة الليلية
- ذكريات وصور من التجارب السيئة تظهر عن غير قصد مرارا وتكرارا

نحن نقوم بتقديم التدريب للأطفال و الشباب الذين عانوا من تجارب صادمة

سوف تتعلم تقنيات فيما يتعلق بالذكريات, عل سبيل المثال السيطرة على الصور المزعجة او الضوضاء

سوف تتعرف على مسبب التوتر و كيفية توجيه التوتر

ستحسن قدرتك على تعزيز نفسك و الاسترخاء

SCHULUNGS- PROGRAMM

Kinder & Jugendliche
zwischen 8 – 18 Jahren

6 x 2 Stunden
wöchentliche Sitzungen

10 TeilnehmerInnen

freiwillige Teilnahme
(kostenlos)

2x Informationstreffen
für Eltern oder
BetreuerInnen

Kontakt:
Sabine Kampmüller
office@afya.at
www.afya.at